

2023ヘルシー

令和5年9月19日～9月30日

500円
(税抜463円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
敬老の日	まとう鯛みりん焼 ゆでキャベツ 竹の子土佐煮 生姜わかめ しばわかめ 野沢菜ちりめん御飯 361 kcal	照焼チキン キャベツ煮 蓮根醤油サラダ 蒸し大学芋 しばわかめ 白ごま 493 kcal	トラウト塩焼 茄子パプリカ きのこ挽肉炒め 人参しゅうまい 中華サラダ 青かつぱ ザーサイ のり玉ふりかけ 429 kcal	メヌキ西京焼 野菜炒め 煮物(ふき・人参) ホテトサラダ つぼ漬 十五穀米 450 kcal	秋分の日

月	火	水	木	金	土
9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
ほっけ西京焼 ぜんまい五目煮 大根人参拍子切煮 キャベツゆかり和え からし菜の花 わかめ御飯 372 kcal	たら味噌焼 ひじき揚げ煮 きのこピリ辛煮 きゅうり甘酢和え 三升漬 白ごま 349 kcal	鶏肉と豆腐の きのこあんかけ あわゆきサラダ 赤かつぱ 南瓜しゅうまい 五穀米 420 kcal	鱒塩焼 野菜炒め 玉子焼 筑前煮 なめこ山菜 小松菜おひたし はちみつ梅 359 kcal	鯖醤油煮 麩・花酢蓮根 わらびぜんまい煮 キャベツ揚げ煮 ミックスベジタブル バター醤油炒め 桜漬 黒ごま 404 kcal	メヌキ粕焼 きんぴらごぼう 竹の子味噌煮 プレーンオムレツ ホテトサラダ たらこふりかけ 487 kcal